

2023年学会倾听班会 积极倾听心得体会 会(优秀8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

学会倾听班会篇一

在我们的日常生活中，倾听是一项非常重要的技能。倾听不仅能够帮助我们理解别人的想法和情感，也能够增进我们人际关系的质量和深度。近年来，随着社会压力的逐渐增大，越来越多的人想要倾听他人的声音，让自己变得更好。在这个背景下，积极倾听也逐渐受到人们的重视，成为一个被广泛提倡的心理学实践方法。下面，我想分享一些我个人在积极倾听方面的体会和感受。

第二段：体验倾听对话的重要性

有一次，我和一位朋友在聊天的时候，她突然跟我倾诉起了她心中的烦恼。一开始，我只是听她抱怨，随便地给予她一些安慰和鼓励。但是，我发现她似乎需要的不只是这些，她渴望被理解和被认可。于是，我开始认真倾听她说的每一句话，并且积极地倡导她表达出更多的情感和想法。当我们结束这一次对话的时候，我感到非常有成就感，我知道我帮助了她，让她重拾了自信和希望。这个经历让我意识到，倾听对话在交流过程中的重要性。只有当我们以积极的态度去倾听，才能真正为他人提供帮助和支持。

第三段：积极倾听让我更加谦虚

在倾听他人的时候，我也会不经意地思考自己的行为 and 决策。

因为我经常在听到别人的故事和问题之后，会从中发现一些自己并没有考虑过的事情。通过这些体验，我意识到我在某些方面存在的盲点和偏见。这让我更谦虚地看待我的观点和想法，更愿意去听取他人的意见和建议。在人际交往中，这样的态度能够让我更加开放并且更容易与他人建立联系。

第四段：积极倾听让我更加了解自己的情感和心里

除了改善和增进人际关系，积极倾听还有一个好处：了解自己的情感和心里状况。在倾听他人的时候，我不仅仅听到的是他们的故事，也体验到了自己的感受和反应。这让我能够更加清楚地认识和理解自己，进而通过与他人交流了解自己内心的感受和情感。对于那些比较内向和孤独的人来说，这个过程可以让他们更好地面对自己的情感和情绪。

第五段：总结

通过我的体验和感受，我深刻地认识到了积极倾听的重要性。倾听可以让我们更加理解他人，也能够帮助我们更好地理解自己。在日常生活中，尝试去积极倾听他人，不仅可以改善我们自己的生活质量，也能够帮助他人解决问题和提供支持。

学会倾听班会篇二

倾听是人际交往中非常重要的一种技能，尤其在领导者的决策过程中更是至关重要。倾听能够帮助领导者全面了解问题本质，理解员工的需求和想法，进而做出更明智、更科学的决策。在我多年的工作经验中，我深刻地认识到了倾听在领导决策中的重要性，并总结出了一些关于倾听的心得体会。

第二段：倾听可以帮助解决决策中的难题

在决策过程中，常常会遇到一些困难和瓶颈，这时候倾听就非常有用。通过倾听，领导者可以收集员工的各种看法和

意见，从中寻找到解决问题的办法。在这个过程中，领导者首先需要确立一个宽容的心态，并给予员工足够的空间和时间表达自己的意见。与此同时，领导者需要时刻保持冷静和客观，避免受到情绪波动的影响，不断地去倾听和思考，最终找到问题的解决之道。

第三段：倾听能够建立良好的人际关系

建立良好的人际关系是领导者成功的重要基础之一，而倾听是这一过程中非常重要的一环。通过倾听，领导者可以获得员工的信任和支持，同时也能够对团队中各种情况进行深刻的了解。在倾听过程中，领导者要特别关注于员工的情感和态度，既要了解员工的喜好和独特的价值观，也要理解员工的困难和挑战，从而进一步建立良好的人际关系。

第四段：倾听能让员工更有归属感

在组织中，员工通常会感到孤独和压抑，这时候领导者需要倾听员工的心声，让他们感到被关注和被尊重，从而提升员工的归属感和认同感。通过倾听，领导者可以给员工提供更大的发言权，让每个人都成为管理的参与者和推动力量。这不仅能够提高员工的士气和工作效率，还能够为企业的长期发展带来更加可持续的动力。

第五段：结论

综上所述，倾听是领导决策中非常重要的一种技能，它不仅可以帮助领导者更准确地把握问题本质，还能够建立更加良好的人际关系，为组织的长期发展奠定更加牢固的基础。在实践中，领导者应该不断地提高自身的倾听能力，并将其作为一种核心技能来运用，帮助推动整个团队向更高的目标迈进。

学会倾听班会篇三

《卡农》仍在慢慢飘出，我们都不说话了，只是静静地倾听者……

我听到了雨的声音，这位雪的妹妹，她的活泼程度可不是一般的。她调皮地落在我们的肩上，一瞬间就无影无踪了，再也找不到了，我和禹的友情亦不是像这雨一样活泼？禹在这雨天点着我的鼻子说：“你就跟雨一样调皮啊！”

一曲末了，但雨还没有停止，雪仍旧没有停止，我和禹的友谊永远不会停止。

禹，有你，真好！是你教会了我怎样去倾听雪，去倾听雨，更有我们的友谊！

学会倾听班会篇四

倾听是一项非常重要的技能，它不仅有助于我们与他人建立更紧密的联系，而且还可以帮助我们更好地理解对方的想法、情感和意愿。通过倾听，我们可以更好地了解自己和别人，增强人际交往能力，创造出更加和谐的人际关系。因此，在这篇文章中，我想分享一下我在倾听方面的心得体会和感悟。

第二段：倾听的重要性

在我们的生活中，倾听是一项非常重要的技能。当我们听取他人的想法和意见时，我们可以更好地理解对方的心情和感情，以此了解对方陈述的含义和意图。通过倾听，我们可以建立更加良好的人际关系，增强沟通技巧，并在社交活动中更有信心。

此外，倾听还可以有益于我们个人的成长。当我们倾听他人

时，我们有机会接触到与我们自己经验不同的观点。这有助于我们更好地了解其他人的想法和观点，并且拓宽自己的视野，增强我们对于世界的理解和认知。

第三段：如何有效倾听

要成为一个有效的倾听者并不容易，但是可以通过一些技巧和方法来提高技能和效率。

首先，我们应该专注于对方的声音。这意味着我们需要放下我们自己的内心对话、忙碌的心思和其他干扰因素，并集中注意力于别人所说的话。我们可以通过扫视他人的眼神或者倾听他们的口吻来获得更多的信息。其次，我们应该表现出开放和温暖的态度，让别人感到我们的倾听是真诚的。当我们使对方感到被重视时，他们会更有信心地与我们交流，并与我们分享他们的成长路程和观点。

第四段：倾听心得体会

在学习和应用倾听技能的过程中，我对倾听有了更深刻的体会。首先，我意识到了倾听的困难。在生活中，当场的各种情境和语言不充分或不清楚时使得听取内容变得特别困难。另外，有时候我们的朋友会显得模糊不清、矛盾、或者是让我们分神（例如，通过社交媒体发起的突然提问）。这就需要仔细观察、耐心倾听、并及时地提出问题的技能来达到有效的倾听。

另一方面，我也感受到倾听的乐趣。当我们倾听和理解他人时，我们可以建立更加紧密的联系，让他们感到被重视和理解，最终建立起深层的人际关系。这不仅有助于他们自我成长，也有助于我们去深度了解别人，并获得一些新的思维模式和生活经验。

第五段：结论

无论我们如何来定义倾听，无论是在哪种情境下使用它，倾听作为技能，使我们能够更好地理解他人而在我们自己的道路上快速成长。在生活中，倾听鼓励我们去平等地交流，建立真善美的人际关系，充实我们的见闻和人格，为我们人生的旅程带来更多的成长和机遇。我希望在自己未来的生活中，我不仅能够倾听他人时展现出专业性和敏感性，同时也能用好心态去接受及温柔地对待别人所提出的想法和意见。

学会倾听班会篇五

一次，参加县小学语文青年教师阅读教学大奖赛，教研室小学语文教研员问我：“鲁老师，你觉得现在的语文课堂教学最失败的地方是什么？”我不假思索地回答：“学生不会‘倾听’！语文教学最重要的是培养学生听说读写的能力。听、说、读、写四项能力中，学生听的能力最弱，往往最容易被教师忽视，或者说它被学生绘声绘色的朗读、妙语连珠的展示和别出心裁的拓展遮蔽了，被边缘化了。而听的能力又是说、读和写三项能力的基础。这是不是我们的语文课堂精彩纷呈却难言高效的原因呢？”我的借题发挥没有得到回应。无独有偶，最近读《教师月刊》，拜读了朱永新老老师的大作《让语文回归生活》。朱老师在文中对“听”有精彩的阐述：“大家都以为外语才有听的问题，而语文没有听的问题。其实，在人际交往中，听非常重要。听的时间远远超过说的时间，这是因为，听意味着眼睛的交流、心灵的沟通，意味着能够对说者予以及时的反馈，意味着对人的尊重。听并不意味着听见声响，还要在心中对声音的意思进行辨析和梳理。遗憾的是，在语文教育中很少有人教我们认真倾听、有效沟通。我们的语文教师，应该把这种最基本的能力传授给学生，这对学生一辈子都有用。”有一段日子，我在主持市级课题“批注式阅读教学”研究时，对所谓的“生命化课堂”趋之若鹜。我心中的高效课堂应该是课堂上学生“小手如林，小嘴不停，小眼发光，小脸通红”。我总觉得只有置身于这样的课堂，才能聆听到了生命拔节的声音。为了“让暴风雨来得更猛烈些吧”，我还千方百计地挑起“冲突”。我甚至认为，没有

冲突，就没有教学。冲突是生本课堂飞溅起的生命浪花。我的批注式阅读教学由冲突引起，围绕冲突展开，教学的过程就是冲突的形成、展开和解决的过程。为了达到上述目标，我精心创设冲突情境，让学生不断质疑，质疑是冲突的起因，高质量的质疑有利于充分调动学生参与和探究的积极性。长江后浪推前浪，课堂上千帆竞渡，百舸争流，高潮迭起，这个小组还没有展示完，另一个小组就摩拳擦掌、迫不及待地站起来补充或反驳了。你方唱罢我登场，我的语文课堂掌声阵阵，笑声朗朗，课件展示，音乐伴奏，热闹非凡，皆大欢喜。被贴上新课改标签的我的语文课堂教学，取得了较大的成功，为自己和学校赢得了荣誉，可为什么每次教学质量检测，我们班的语文成绩也不必别的班高出半截。面对我的困惑，有专家给我释疑：教学不是知识的灌输，而是学习能力的培养。你的语文课堂体现了生命化教育的真谛：接受知识，开启智慧，润泽生命。教学是“慢”的艺术，可不能急功近利啊！

我心中的疑团没能烟消云散。我不反对新课改，我是新课改的践行者和受益者，但主张反思新课改途径，并将自己定位于“新课改反思派”。

不得不说，新课改队伍中的新锐人士，志存高远，目光远大，却不能停下狂奔的脚步，看一眼脚下的道路，这是不是所谓的“灯下黑”呢？我个人的成长经历告诉我，语文素养的形成，最重要的是潜移默化，最有效的是未被点破却深深扎根，乃至回味悠长。这些都离不开一个“悟”字。任何一个热闹非凡的语文课堂都是“悟”的天敌，因为只有在倾听、静思、梳理、辨析的前提下，才会有“悟”的形成、积累和升华。

为了找到问题的症结所在，我必须“倾听”学生的心声，这也算是突出学生的主体地位吧。有学生说：“我在课堂上展示的时候，话还没说完，其他小组的同学就开始跃跃欲试地举手了，我感觉很紧张，慌了神，哪里还能说好？……有时候我准备得是很充分的。”也有的同学说：“其他小组同学

发言的时候，我们小组就开始讨论了，准备补充或反驳他们的观点。我们往往展示的是预习时准备好了的批注，所以听不听同学的发言就不重要了。”还有的同学说：“为了在小组展示中抢占先机，我们提出的质疑，其实都准备好了释疑，这些疑问我们自己都解决了，目的是我们可以获得更多的机会来展示。”……静下心来想一想，学生说得很有道理。今天的语文课堂，许多学生在“积极表达”上没有太大问题，只是，很多学生仅仅在意自己的想法和小组的想法，而不习惯或不愿意听别人在说什么，甚至在重复别人的观点，却浑然不觉。这样下去，语文课堂必然会从良性竞争转化为恶性竞争，虽最大可能地发展了少数学生的个性与才智，保障了他们有自信和有尊严地成长，却无可避免地让他们陷入自以为是、以自我为中心的泥沼。语文课往往异化成了自圆其说的辩论会和夸夸其谈的报告会。

朴素最美！德国思想家叔本华曾经说过，真正有思想的人并不需要用华丽的辞藻来包装，只有思想平庸而乏味的人才会把思想包藏在华丽的词藻里，就像一个体态不佳的人需要用漂亮的服饰来遮掩一般。语文课堂教学亦如此，语文课堂教学的深度和广度就是与教师的语文素养有关。所以，我多次在文章中提出，教师最好的培训就是阅读。语文课堂所呈现的就是对话和追问的过程，就像古希腊圣哲苏格拉底那样，通过和青年人进行真诚的对话，在对话和追问中完成了教育，形成智慧。对话和追问的立足点就是倾听。然而，现在的一些语文教师并未真正理解倾听的意义，他们在有限的时间内，更喜欢营造“情境”，甚至花大力气让学生“演戏”，把语文课堂当作舞台，让自己和学生粉墨登场。

何谓“倾听”？“倾”指歪、斜；倾听，细心地听取。倾听是一种姿态，一种谦逊的姿态；倾听是一种美德，是对他人的欣赏和尊重；倾听，是心灵之间的交流，在评价、梳理、反思过程中吸取、借鉴和成长。所以说，倾听，是阅读的另一种形式——用耳朵阅读。倾听是教育的基石，是促进学生有效学习的前提。佐藤学说，要倾听孩子内心的声音。可是，

我们的语文教师关心的只是课堂预设的实施，注重的只是所谓的教学任务的完成，谁又能认真倾听学生内心的感受，了解学生真正的需求。

要想让学生学会倾听，教师必须进行有效调控，让课堂安静下来。教师是课堂的调控者，高明的教师用眼神调控课堂，普通的教师用戒尺或教鞭调控课堂。今天课堂上戒尺和教鞭的渐行渐远，与学生倾听能力的缺失有没有联系呢？当然了，这里的戒尺和教鞭不是教师的体罚学生的工具，而是教师实施课堂调控，让学生静下心来倾听的道具。古代的老先生将戒尺往讲桌上重重地一拍，学生定会屏息凝视，抄手于身后，听先生的“之乎者也”；十几年前的教师只要把教鞭往讲桌上轻轻地一敲，小小顽童也定会两肘平放于课桌，收住心猿意马，目不斜视，聆听老师的“灌输”！不要提到“灌输”就皱起眉头，你怎么就知道学生倾听之下的“灌输”就不能内化成他们的知识和能力？事实胜于雄辩，时下的学生的语文素养又有几人能与古代莘莘学子比肩呢？一个民族不能数典忘祖，就像一个人永远不要笑话自己的童年一样。民族的历史和文化，是所有的教育教学改革的根，离开了民族的历史和文化去进行新课程改革，就会成为无根的浮萍，断了线的风筝。

我是读着“毛主席万岁”、“千万不要忘记阶级斗争”开始我的语文学习之旅的，经常是上午上课，下午到田间地头参加义务劳动。课堂没有给我多少语文知识和素养，不怕人家笑话，我的语文知识是“用耳朵阅读”来的。小时候大家都穷，一个班几十个泥孩子，除了几本破破烂烂的连环画，居然找不到一本像样的课外书！好在乡下还有高音大喇叭，每天晚上六点钟，是雷打不动的“小说连播”时间。夜幕徐徐降临，一个瘦弱的男孩，背靠着暖暖的、散发着清香的稻草垛，静静地等待着那神圣的时刻到来。《青春之歌》、《野火春风斗古城》、《夜幕下的哈尔滨》……这些长篇小说就这样被我“用耳朵阅读”，像甘甜的泉水流入我干涸、龟裂的心田，成了我灵魂的一部分。你能说我小时候的“语文教

材”比不上今天的孩子丰富？“倾听，用耳朵阅读”不是我的专利，诺贝尔文学奖获得者莫言在很多文章里也多次提到“用耳朵阅读”的问题。他多次说过，所谓“用耳朵阅读”指的是听书听故事。他的大爷爷、爷爷都极善于讲故事，生产队的记工屋，冬天的草鞋窨子都是人们谈古论今讲故事的好地方。另外，集市上的说书人说的山东快书《武老二》，大鼓书里的杨家将、岳飞故事都令人着迷上瘾……还是回到我的“用耳朵阅读”的传奇经历吧，有一次刮大风，风把高音喇叭连接地上的电线刮断了。为了接上电线，我的胳膊被电流击得都麻木了……今天，我有理由说，是倾听给了我语文启蒙，给了我比同龄人多得多的语文素养，它丰富了一个孩子的精神世界，愈合了不幸的年代留在他心灵上的创伤，让他有能力面对各种苦难阔步前行。

语文课堂离不开倾听，因为听的时间远远超过了说的时间。倾听，用耳朵阅读！让学生学会倾听，教师得率先垂范。课堂上学生展示时，倾身聆听学生的声音，鼓励学生质疑、探索和创新，让学生在信任 and 期待中充分展示自己的智慧。

倾听，是一种习惯的养成。习惯是所有伟人的奴仆，也是所有失败者的帮凶。印度哲学家普德曼说：“播种一个行为，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获一个个性；播种一个个性，你会收获一个命运。”倾听习惯的培养，有痕，也无痕；倾听习惯的形成，有法，也有序。现在的语文课堂教学无节制地将“小组”与“合作”等同起来，以为“小组”就是“合作”，以为小组合作就能代替教师的指导、引导和点拨。频繁、低效的小组活动无法让学生安静地思考，细心地品味，扎实地积累，往往是以模式化的解读代替学生的体验和思考，以集体讨论代替个人阅读。加之各种版本的教辅资料的推波助澜，“一千个读者就有一千个哈姆雷特”早已成昨日黄花。在这种氛围下，小组内所谓的“差生”很容易就失去了话语权，成为他人的附庸和传声筒，就有可能产生更多的“差生”。培养学生的倾听习惯，要告诉学生，同学发言时要认真倾听，讨论的关键要抓矛盾，不能人云亦

云，不同的观点要敢于交锋，要直指对方观点的不合理处，不能各说各话，更不能肤浅地各说各话，说完了就完成任务，就万事大吉了。特别要强调的是，小组内讨论声音要低，低得像蜜蜂。还要要求组内成员都要贡献自己的想法，自己表达后，问问其他同学的意见，组内再梳理，辨析，形成共识。教师要培养学生的倾听能力，必须花大力气做好小组培训。要告诉学生，学好知识有三个层次：听明白、想明白、讲明白。听明白是学好知识的前提，想明白是学好知识的过程，讲明白是学好知识的最高层次。

培养学生的倾听能力，我们不妨借鉴中关村四小的经验。中关村四小由学生自己为课堂行为制定公约。关于“倾听”，他们有这样的明文规定：有人发言时，要保持安静。目光注视发言者。

知道答案的同学要举手示意。

一人发言时，其他同学放下手，认真倾听。能回应别人的发言。

学会倾听班会篇六

教育是人类社会发展的基石，而倾听则是教育中不可忽视的一环。倾听不仅仅是听到声音，更是需要倾注心思和关注，去理解对方的言语和表达。我最近在教育领域的实践中，深刻认识到倾听的重要性。下面我将结合实例，谈谈我的体会。

第一段：理解倾听的内涵

倾听教育，是一种能帮助学生感受到被重视的教育方式。倾听并不是简单地听到声音，而是将自己的关注点转移到对方身上，认真听取对方的言语和思想。倾听需要用心、用意，要避免随意打断对方的发言和思考。只有当我们真正倾听时，才能真正理解和回应对方的需求与情感。

第二段：倾听教育的实践

最近，我参与了一次家长会。在会上，我主动询问家长们对于孩子教育的期望和成长的困惑。我不仅注意倾听他们的发言，还主动回应并给予积极的建议。在这个过程中，我深刻体会到倾听对双方的关系和问题解决起到了积极的作用。倾听不仅使对方感受到被理解和尊重，还可以更好地解决问题，促进沟通和合作。

第三段：倾听教育的必要性

倾听教育在学校中尤为重要。作为教师，我们倾听的时候，会更好地了解学生的需求、疑惑和问题，进而针对不同的情况采取相应措施，给予他们更有针对性的引导和教育。而对于学生而言，在倾听教育中，他们能够更加自信地表达自己，从中培养自信和合作的能力。倾听教育的实施，能够有效地提高学生的学习兴趣和学习效果。

第四段：倾听教育中需要注意的问题

倾听的过程中，我们 also 需要注意一些问题。首先，我们需要克服自己的主观意识和偏见，尽量不对他人发表的观点进行断言和批判。其次，我们应该更多地采用开放式的问题，激发对方的思考和表达，而不仅仅是被动地接受对方的意见。最后，我们还需要尊重对方，真诚地对待对方的每一个疑问。

第五段：倾听教育的影响

倾听教育可以培养学生的情商和沟通能力，提高他们的学习态度和自我管理的能力。同时，倾听教育也能改善与他人之间的交往和合作，从而促进良好的人际关系。因此，倾听在教育中是至关重要的，我们必须认识到这一点，并将其运用于日常的教育实践中。

总结：

倾听教育是一种重要的教育方式，它可以帮助我们更好地理解 and 回应他人需求，从而促进教育的有效实施。通过实际的实践，我深刻认识到倾听对于教育的重要性，也发现了倾听对双方的好处。我们应该在教育中不断地实践和倡导倾听教育，为学生提供更好的发展平台。

学会倾听班会篇七

倾听是人际交往中非常重要的一个环节，它不仅可以帮助我们更好地理解对方，还可以增进彼此的感情，建立更好的关系。倾听的过程是一个有意识、专注的过程，需要我们放下自己的想法和偏见，真正地关注对方的意见和想法。通过倾听，我们可以在思想上更加开放，并从中得到启迪和启发。

第二段：分享倾听的好处

在实际生活中，倾听可以带来很多好处。首先，它可以帮助我们更好地理解对方，避免误解和矛盾的产生。在相互了解的基础上，我们可以更好地交流和合作，进而更好地完成工作和达成共识。同时，倾听也可以提高我们的自我认知能力和情商，使我们更加成熟和理智。

第三段：倾听的方法和技巧

实践证明，倾听是一项需要技能和技巧的任务。首先，我们需要保持专注，集中注意力，屏蔽干扰。其次，我们需要保持开放的心态，对不同的观点和想法持纯粹的好奇和兴趣。还需要运用非语言交流技巧，比如保持眼神接触、重复对方的观点等等。最后，需要及时给予反馈和总结，以便确保双方对话的有效性和正确性。

第四段：倾听的局限和挑战

尽管倾听在理论上很好，但在实际操作中，往往会遇到许多困难和挑战。首先，我们可能会被个人兴趣、偏见和情绪所左右，导致无法真正倾听对方的意见。其次，我们可能会遭遇语言和文化的隔阂，难以理解对方的观点和思维方式。此外，倾听的过程也需要预留时间和精力，对于忙碌的现代人来说，这也是一个挑战。

第五段：倾听的实践和总结

尽管倾听有很多不足和挑战，但我们仍然可以通过实践来更好地掌握倾听的技巧和方法。在实际生活中，我们可以多与不同的人员交流和沟通，不断丰富自己的人际关系。在倾听过程中，我们要始终保持冷静、专注和开放，尝试理解对方的观点，共同寻找解决问题的方法。最终，我们应该在倾听的过程中体会到开放、平等和友好的交流氛围，从而建立起更加健康和积极的人际关系。

学会倾听班会篇八

1. 尽量把你的语言减到最少，因为说话和聆听是不能同时进行的。
2. 建立协调关系。了解对方，试着由他的角度看问题。这是提高聆听技巧的主要方法之一。
3. 表现兴趣的态度。让对方相信你在注意聆听时的最好方式，是发问和要求阐明对方正在讨论的一些论点。
4. 简要说明讨论的要点，包括主要论点。这是有效的沟通方法，不过在简述要点时不要做详细论述和批判。
5. 沟通中的聆听是为了表达意见和感受，而不是为了给别人留下深刻的印象。

6. 相互间要尽量了解沟通的意见。记住简单原则，就是用简单易懂的常用文字。

7. 面向对方的脸、嘴和眼睛。将注意力集中于对方的外表。这能帮助你聆听，同时，能完全让对方相信你在聆听。

8. 对准焦点。试着将注意力集中于对方谈话的要点。努力地检查、思索过去的故事、轶事和统计资料，以及确定对方谈话的实质。

9. 抑制要争论的念头。你和你的对手之所以为对手，意味着你们之间必定有意见不一致的地方。纵使只是内心有打断他谈话的念头，也会造成沟通的阴影。学习控制自己，抑制自己要争论的冲动。放松心情，记下要点以备一会儿10. 不要猜测。猜测会让你远离你所要沟通的目标。所以，你要尽量避免对你的对手做猜测。不要猜测他想用眼光的接触、面部的表情来唬住你。有时候猜测可能是正确的，不过最好尽可能避免，因为猜测常是沟通的最大障碍。

11. 不要立即下判断。人们常会在一件事情还没有搞清楚之前就下了结论，所以要保留对对手的很多判断，直到事实清楚、证据确凿。注意自己的偏见，即使是思想最无偏见的人也不免心存偏见。诚实地面对、承认自己的偏见，并且聆听对手的观点，容忍对方的偏见。

1. 目光接触

当你说话时对方却不看你，你的感觉如何？大多数人将其解释为冷漠或不感兴趣。虽然你只是用耳朵在倾听，但是别人可以通过观察你的眼睛来判断你是否真的在听。

2. 要适时地点头表示赞许，还要配合恰当的面部表情

有效倾听的倾听者会对所听到的信息表现出兴趣。通过一些

非语言的信号，表示同意的点头、恰当的面部表情，与积极的眼光接触相配合，都可以让说话的人知道你在认真地倾听。

3. 不要做出分心的举动和手势

尽量避免做出让人感觉你的思想在游走的举动，这样说话者就知道你确实是在认真地倾听。在倾听时，不要进行下面举动：一直看表，心不在焉地乱翻档案，随手拿笔乱写乱画，这些举动会让说话者感到你很厌烦，对话题不感兴趣，更重要的是，这表明了你并没有集中注意力，因此很可能会漏掉说话者传达的一些有效的信息。

4. 带有批判性的倾听者会分析自己所听到的内容，并提出问题

这样做可以确保对倾听内容的有效理解。

5. 有效重复

就是说用你自己的话把说话者要表达的信息重新再叙述一遍。有些人在倾听时会这样说：“你的意思是不是……？”或者“我觉得你说的是……”这样说的原因有二：一是因为有效重复是检查你是否认真倾听的最佳手段。如果你的思想并没有注意倾听或者在思考别的内容，你一定不可能准确地叙述完整的内容。二来这也是一种精确的控制机制。复述说话者的信息，并将此信息反馈给说话者，也可以检验自己理解的准确性。

6. 不要在倾听中途打断说话者

在你表达自己的意见和态度之前，先听完说话者的想法。在别人说话时不要试图去猜测别人的意思，等到他讲完，你自然就一切都明白了。

7. 少说为妙

大多数人都只愿意倾诉自己的想法而不是聆听别人。很多人愿意去聆听，其目的也只是因为这样可以换取别人对他的聆听。尽管说的乐趣可能要远大于听的，因为沉默会让人难受，但是一个好的听众懂得我们不可能同时做到听和说这个道理。

8. 顺利转换听者与说者的角色

在大部分工作环境中，倾听者与说话者的角色常常在交换。有效的倾听者能够使说者到听者以及听者再回到说者的角色转换十分流畅。从倾听的角度而言，这代表着听者正全神贯注于说者的谈话内容中。